

# İLK YARDIM VE DALMA TEKNIĞİ

## Yüzerlik kontrolü:

- Dalıcı, tüplü iken dalış için ağırlık ayarlamasını tam sağlayana kadar yüzerlik kontrolü yapmalıdır.
- Yüzerliğin sağlanması için yapılması gerekenler:
- Tam donanım ve dolu tüplerle suya girilir ve donanımın içindeki bütün hava boşaltılır.
- Yüzeyde ağırlık ayarlaması yapılarak nötr yüzerlik sağlanır.
- Kemere 2-4 kg. fazla ağırlık takılarak hava harcamasıyla oluşacak ağırlık kaybı telafi edilir. (Dalış sonunda nötr yüzerlik hala sürüyor olacaktır.)
- Denge yeleşine hava basılarak yüzeyde yüzerlik tekrar sağlanır.
- Tatlı suyla deniz suyu arasında yoğunluk farkı unutulmamalı, aynı donanım için yoğunluğu daha az olan sularda daha az ağırlık takılmasına dikkat edilmelidir.

## Karadan suya giriş:

- Bütün donanım karada sadece paletler su kenarında giyilmelidir. (Gerekirse eşler birbirlerine yardım ederler.)
- Giriş bölgesinin serbest ve dalış eşinin hazır olduğundan emin olunmalıdır.
- Dalgalı denize girerken, atlayarak giriş dışında denge yeleşine biraz hava doldurulmalıdır.
- Suya yan yan veya geri geri yürüyerek girilmeli, mümkünse buddy'nin eli tutulmalıdır.
- Biran önce yüzülmeye başlanmalı, rahatça yüzülmeye başlandığında buddy'e ve dalış amirine okey işareti verilmelidir.
- Dalgalı denize giriş, eğer çok gerekliyse yapılmalı ve suya çok dikkatli bir şekilde dalış eşine yakın girilmelidir. (Mümkünse dalış eşinizin elini tutun.) Suda geri geri ilerlerken geriye bakılmalı, dalgalara karşı ilerlerken iki boşluk arasından yararlanılmalıdır. Olabildiğince çabuk suya dalınarak dalgaların altından yüzülmeli, kıyı dalgalarının etkisinden kurtulunca dalış eşi kontrol edilmelidir.

## Dibe iniş:

- Dalıcılar,yüzmeden sonra yüzeyde birbirlerine yaklaşır ve karşılıklı okey işareti verirler. Daha sonra şnorkeller çıkarılır, regülatörler takılır, saat ve diğer yardımcı malzemeler ayarlanır. Dalış lideri sahildeki veya bottaki dalış amirine okey ekibindeki dalıcılara da aşağı işareti verir, dalıcılarda buna karşılık verir.(İşaretler net ve anlaşılır verilmelidir.)
- Denge yeleğindeki veya kuru elbisedeki hava yeterli miktarda boşaltılır.
- Nefes vererek yüzerlik azaltılır ve daha önce kararlaştırılan şekilde, ördek dalışı veya çivi dalışı ile dalışa başlanılır.
- Dalış sırasınca, kulaklar ve maske sürekli eşitlenilir.
- Eş olarak birbirine yakın olarak inilir, gerekli işaretler kullanılır. (Dur, okey, sorun var vb.)
- Dibe ulaşıldığında karşılıklı okey işareti verildikten sonra nötr yüzerlik ayarlanır, rahatlanılır ve uygun bir hızla dalışa devam edilir.

## Dalış sırasında;

- Pozisyonunuzu daha önce dalış lideri ile kararlaştırdığınız şekilde ayarlayın. Eőinizle yan yana yüzmek en iyisidir.
- Bir arada kalmaya özen gösterin. Aranızdaki mesafe birbirinizi görebildiğiniz kadar ya da maksimum 5 mt. olmalıdır.
- Eőinizi kontrol edin, belirli aralıklarla okey işareti verin. Tecrübe kazandıkça ve aynı eőle dalma sayısı arttıkça işaretlerin sayısı azalacaktır. Dalıcıların birbirlerine şöyle bir bakmaları her şeyin yolunda olup olmadığını anlamalarına yetecektir.
- Düzenli olarak derinliği, zamanı, havanızı kontrol edin. Eğer bütün dalıcılar kendisinin ve eşinin havasını kontrol ederse havasız kalma ihtimali ortadan kalkar.
- Eşinizin sizi acele ettirmesine izin vermeyin. Görebileceğiniz şeylere yakından bakın, Sualtı hayatını ve ilginizi çekenleri inceleyin ve ayrıntılara önem verin. Etrafınıza zarar vermeyin.
- Dalıřtan keyif almaya özen gösterin.

## Yüzeye çıkış ve yüzey kontrolü:

- Dalış süresi bittiğinde veya hava rezerv seviyesine indiğinde (50 bar) çıkışa başlanılır. Hava kaynağındaki azalmayı farkedene ilk dalıcı rezervdeyim işaretini vererek havasının azaldığını belirtir.
- Önce dalış lideri yukarı işaretini verir, diğer dalıcılarda buna okey veya yukarı işaretini vererek anladıklarını belirtirler.
- Çıkış sırasında eşler birbirlerine yakın durmalı ve küçük hava kabarcıklarını geçmeyecek bir hızda yukarıya doğru palet vurulmalıdır. Çıkış hızı 10 mt./dk.'yı geçmemelidir. (Mümkünse daha düşük bir hızla çıkılmalıdır.)

- Çıkış sırasında nötr yüzerliği koruyabilmek için denge yeleğinden kontrollü biçimde hava boşaltılmalıdır. Hava tutmayarak normal biçimde solumaya devam edilmelidir. Böylece akciğerlerin zarar görme riski de önlenmiş olur.
- Çıkış sırasında yukarıya bakılmalı, bir kol baş yukarısında tutulup yavaşça dönülerek olası engel ve tehlikelerden sakınılmalıdır. Dalıcıların birbirlerine dönerek yukarıya çımaları yarar vardır. Böylece her biri diğerinin görüş alanının dışında ortaya çıkabilecek engel ve tehlikeleri görebileceklerdir.
- Görüşün sınırlı olduğu durumlarda, dalıcıların birbirlerini tutmaları tavsiye edilir.
- Ani çıkışlarda, yüzeyde tam bir daire çizilmeli, gelen herhangi bir tekne olup olmadığı kontrol edilmeli, tehlike anında tekrar dalmak için hazır bulunulmalıdır.
- Yüzeye ulaşıldığında denge yeleği şişirilerek şnorkelli yüzmeye geçilmeli ve dalış amirine okey işareti verilmelidir.